

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

Mês: MARÇO Mesociclo: Básico I Microciclo: Ordinário

Objetivo : teste arbitragem
Descanso : quinta e domingo

Tabela de Frequencia

Min/Km	Z.R.: 60 % -	70 % -
Min/Km	Z.M.: 70 % -	80 % -
Min/Km	Z.F.: 80 % -	90 % -
Min/Km	Z.I.: 90 % -	95 % -

Tempo prova: 18 km/h 560m – 1' 53" 280m – 56" 200m – 40" 150m – 30"

Observação : Faça os cálculos da Frequência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Frequência acima.

2a. Feira 30/03/09	5' trote ZR + 45' ZM. Pista ou local plano
3a. Feira 31/03/09	10' trote ZR + 20 X 150m ZI (40" rec.) + alongamentos. Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.
4a. Feira 01/04/09	10' trote ZR + 10 X 800m ZF (3' rec.) Pista ou local plano.
5a. Feira 02/04/09	OFF
6a. Feira 03/04/09	10' trote ZR + 5 tiros de 1.000m ZF (3' intervalo) + 5' trote ZR
Sábado 04/04/09	5' ZR + 40' trote ZM + alongamentos Quem irá apitar: OFF
Domingo 05/04/09	OFF (Quem não apitou) ou ARBITRAGEM.